



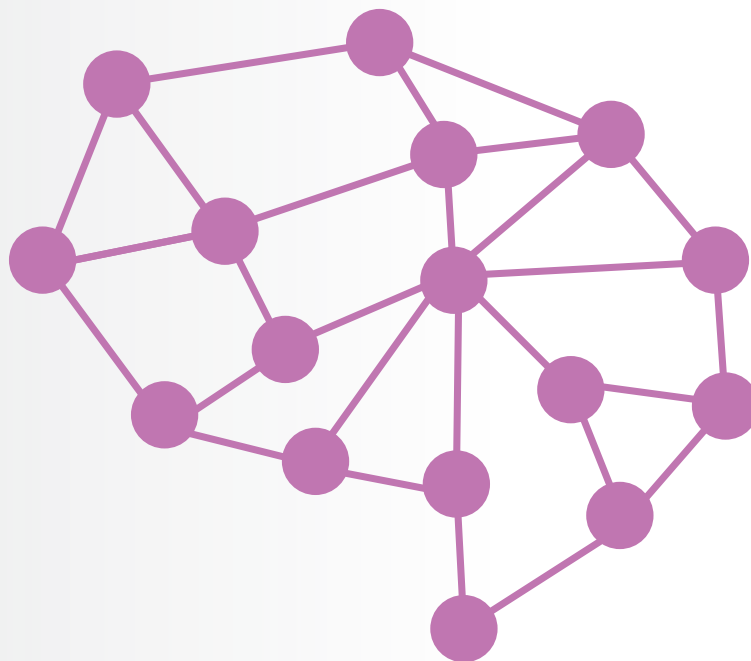
# BUKU ABSTRAK

---

## TEMU ILMIAH NASIONAL HIMPSI

---

MENELISIK PERKEMBANGAN PSIKOLOGI INDONESIA  
18-19 NOVEMBER 2016



DISELENGGARAKAN OLEH PSIKOLOGI S1&S2 UNY KERJASAMA DENGAN HIMPSI PUSAT DAN DIY

## KATA PENGANTAR

Sebuah pertemuan ilmiah Psikologi kembali digelar pada tanggal 18 - 19 November 2016 di Yogyakarta, tepatnya di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta. Pertemuan ilmiah ini akan menjadi bagian dari sejarah perkembangan organisasi profesi HIMPSI karena beberapa alasan. Pertama, Pertemuan ilmiah ini merupakan Temu Ilmiah Nasional HIMPSI yang pertama. Selama ini HIMPSI menyelenggarakan pertemuan ilmiah bersamaan dengan penyelenggaraan Kongres HIMPSI berkala empat tahun sekali. Kedua, Temu Ilmiah Nasional HIMPSI yang pertama ini akan menjadi model pelaksanaan Temu Ilmiah Nasional HIMPSI berikutnya. Model pelaksanaannya adalah kolaborasi Pengurus Pusat HIMPSI, Pengurus Wilayah HIMPSI (untuk yang pertama ini adalah HIMPSI DIY), dan Program Studi atau Fakultas Psikologi (untuk yang pertama ini adalah Program Studi Psikologi UNY). Pelaksanaan sepenuhnya diserahkan ke Program Studi atau Fakultas Psikologi yang bekerjasama dengan HIMPSI. Sementara PP HIMPSI dan PW HIMPSI bertindak sebagai pengarah dan pembina dalam pelaksanaannya. Model ini memberikan keuntungan kepada kedua belah pihak. Ketiga, sambutan komunitas Psikologi di Indonesia terhadap pertemuan ilmiah ini sungguh di luar dugaan. Abstrak yang masuk dalam proses call for abstract melebihi dari kuota yang tersedia, yaitu sebanyak 168 abstrak. Topik bahasan cukup bervariasi, yang meliputi antara lain perkembangan penelitian dan konsep dalam Psikologi Perkembangan dan Pendidikan; kajian psikologi dalam bidang olah raga, perkembangan intervensi, permasalahan emosi, dan metodologi dalam bidang Psikologi Klinis; persoalan-persoalan relasi dan psikologi ulayat dalam kajian Psikologi Sosial dan Budaya; dan pengembangan keilmuan dan pendidikan psikologi. Variasi bahasan tersebut menunjukkan perkembangan Psikologi di Indonesia.

Pertemuan ilmiah ini digagas oleh redaksi Jurnal Psikologi Indonesia (JPI) HIMPSI dalam sebuah kesempatan pertemuan dengan saya di Yogyakarta. Gagasan pertemuan ilmiah ini dilandasi oleh harapan agar HIMPSI mempunyai suatu program pertemuan ilmiah yang tidak hanya dilaksanakan pada saat kongres HIMPSI. Program pertemuan ilmiah ini ditujukan untuk menghimpun tulisan dari rekan sejawat Psikologi di Indonesia untuk dapat memberikan asupan artikel bagi JPI HIMPSI. Adanya asupan artikel ini diharapkan akan dapat membuat JPI HIMPSI terbit secara berkala dan berikutnya akan dapat terakreditasi. Gagasan lainnya untuk pertemuan ilmiah yang pertama ini adalah harus ada sebuah stimulasi untuk mulai mempelajari

secara mendalam bagaimana perkembangan Psikologi Indonesia sampai saat ini. Oleh karena itu, Temu Ilmiah Nasional HIMPSI yang pertama ini mengambil tema “Menelisik Perkembangan Psikologi Indonesia.” Prof. A. Supratiknya, PhD. akan memberikan stimulasi tentang perkembangan Psikologi Indonesia. Selain itu juga akan dikupas perkembangan metode penelitian Psikologi oleh Prof. Dr. Faturrohman dan perkembangan Psikologi dalam intervensi oleh Prof. J.E. Prawitasari, Ph.D. Kupasan ketiga pakar tersebut diharapkan dapat memberikan stimulasi kepada sejawat Psikologi di Indonesia untuk meneliti lebih mendalam perkembangan Psikologi Indonesia baik dalam perkembangan pemikiran, metodologi maupun dalam terapannya.

Ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya saya sampaikan kepada Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) beserta jajarannya, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan UNY beserta jajarannya, Ketua Jurusan Psikologi FIP UNY dan seluruh dosen di lingkungan program studi Psikologi UNY, serta Panitia Pelaksana Temu Ilmiah Nasional HIMPSI. Walaupun Program Studi Psikologi di UNY merupakan program studi yang baru telah berani mengambil kesempatan menyelenggarakan kegiatan nasional. Hal ini tentu saja perlu mendapatkan apresiasi. Tentu saja hal itu tidak terlepas dari komitmen dan dukungan dari pimpinan jurusan sampai dengan pimpinan universitas. Untuk itu, sekali lagi saya atas nama Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya.

Terimakasih yang sebesar-besarnya juga saya sampaikan kepada Wakil Ketua II PP HIMPSI dan Pengurus Pusat lainnya, serta Ketua HIMPSI Wilayah DIY dan seluruh pengurus wilayah, dan juga secara khusus kepada Panitia Pelaksana Temu Ilmiah Nasional HIMPSI yang telah bekerja keras mempersiapkan dan melaksanakan pertemuan nasional yang bersejarah ini. Terimakasih yang sebesar-besarnya juga teruntuk Ketua Dewan Redaksi JPI HIMPSI beserta anggota redaksi JPI HIMPSI yang telah menggulirkan gagasan pertemuan ilmiah ini dan terus melakukan pendampingan kepada Panitia Pelaksana serta melakukan review dan seleksi atas abstrak yang masuk.

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya juga saya sampaikan kepada semua pembicara baik pada sesi seminar, workshop, dan juga para presenter pada Temu Ilmiah Nasional HIMPSI 2016 ini. Semoga pemikiran, pengetahuan, dan ketrampilan yang dibagikan pada pertemuan ilmiah ini akan menjadi bagian dari perkembangan diri setiap peserta yang selanjutnya saya berharap akan memberikan stimulasi perkembangan Psikologi Indonesia.

Psikologi Indonesia semakin dibutuhkan perannya dalam setiap persoalan yang dihadapi oleh bangsa ini. Semakin besar tuntutan masyarakat dan pemerintah agar Psikologi dapat memberikan sumbangan terbaiknya untuk tidak hanya menyelesaikan persoalan bangsa, tetapi juga memberikan dampak positif perkembangan manusia Indonesia baik untuk Indonesia yang lebih sehat secara fisik dan mental, lebih produktif dan inovatif, serta lebih dapat menerima dan hidup dalam keberagaman dan lebih beradab dalam setiap tindakannya.

Pada kesempatan Temu Ilmiah Nasional HIMPSI yang pertama ini, Pengurus Pusat HIMPSI juga mengadakan peluncuran awal (*soft launching*) buku Seri Kedua Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa yang berjudul “Psikologi dan Teknologi Informasi”, setelah buku Seri Pertama yang berjudul “Revolusi Mental: Makna dan Realitas”. Semoga dengan buku ini, HIMPSI semakin dapat memberikan pemikirannya untuk bangsa Indonesia.

Selamat berdiskusi dan belajar untuk Indonesia.

Bersama HIMPSI  
Mari Berkarya untuk Bangsa.

Yogyakarta, 14 November 2016

Dr. Seger Handoyo, Psikolog  
Ketua Umum PP HIMPSI

## DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	IV
<b>A. TEMA PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN PERKEMBANGAN</b>	
Faktor-Faktor Penghambat Keberhasilan Belajar Berdasar Analisis Diri Mahasiswa <i>Titik Kristiyani</i>	2
Sikap Ibu Terhadap Hasil Tes Seleksi Masuk Sekolah Dasar <i>Arifah Handayani</i>	3
Pelatihan Regulasi Metakognisi Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar <i>Berliana Henu Cahyadi</i>	4
Pengembangan Model Penanaman Budi Pekerti Menurut Ajaran Ki Hadjar Dewantara <i>Siti Hafsa Budi Argiati</i>	5
<i>Hope Of Success</i> dan <i>Fear of Failure</i> Memprediksi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi <i>Sari Zakiah Akmal</i>	6
Mengurangi Beban Dengan Menambah Keterikatan <i>Fitri Arlinkasari</i>	7
Faktor-faktor Risiko yang Berkaitan dengan Perilaku Bermasalah pada Remaja <i>Usmi Karyani</i>	8
Hubungan Antara Konsep Diri Akademik dan Prestasi Akademik: Sebuah Meta Analisis <i>Prasetyo Budi Widodo</i>	9
Regulasi Emosi Ditinjau Dari Responsivitas Ibu Pada Anak Usia Dini di Yogyakarta <i>Titik Muti'ah</i>	10
Meta Analisis : Hubungan Antara Kesadaran Phonologi dengan Literasi Pada Anak Disleksia <i>Trubus Raharjo</i>	11
Pengelolaan Waktu pada Siswa yang Bekerja di Industri Batik <i>Erna Rahmawati</i>	12
Kemampuan Empati, Efektivitas Komunikasi Dengan <i>Cooperative Learning</i> Pada Proses Belajar Mahasiswa <i>Erdina Indrawati</i>	13
Konstruksi Tes Working Memory Berbasis Aplikasi Komputer Untuk Anak Usia Dini <i>Donny Hendrawan</i>	14

Kemandirian Remaja Ditinjau dari Persepsi Terhadap Pola Asuh Orang Tua Pada Siswa SMP <i>Siti Nurina Hakim</i>	15
Stabilitas Minat terhadap Karir pada Mahasiswa <i>Whisnu Yudiana</i>	16
Optimalisasi Kompetensi Sosial Melalui Peningkatan <i>Executive Function</i> Pada Anak Prasekolah <i>Hanifah Nurul</i>	17
Pengaruh <i>Self-Compassion</i> Terhadap Strategi <i>Coping</i> Adaptif Pada Profesi Psikolog <i>Fitri Lestari Issom</i>	18
Peran <i>Self-Regulated Learning</i> Sebagai Mediator Hubungan Antara Ciri Kepribadian <i>Agreeableness</i> Dan <i>Conscientiousness</i> Dengan Prestasi Akademik <i>Yoyon Supriyono</i>	19
Efektivitas Psikoedukasi Motivasi Berprestasi Untuk Meningkatkan Kebutuhan Berprestasi Dan Menurunkan Ketakutan Akan Kegagalan Calon Pendaftar Seleksi Pendidikan Dan Pembentukan Brigadir Polisi Tahun Ajaran 2015 <i>Ajie Setya Atmaja</i>	20
Pendampingan Anak Usia Dini Berkebutuhan Khusus pada Lembaga-Lembaga Paud di Singaraja, Bali <i>Luh Ayu Tirtayani</i>	22
AKTIF Teacher Training Program to Increase Teachers' Self Efficacy in Teaching Children with Special Needs <i>Amitya Kumara</i>	23
<b>B. TEMA PENGEMBANGAN KEILMUAN DAN PENDIDIKAN PSIKOLOGI</b>	
Meluruskan Kembali Peranan Metode Kualitatif dalam Psikologi <i>Ade Iva Murty</i>	25
Penjaminan Mutu Pendidikan Profesi Psikologi: Konteks Global Dan Nasional <i>Anrilia E M Ningdyah</i>	26
Kompetensi Komunikasi Peneliti <i>Mia Rahma Romadona</i>	27
<b>C. TEMA PSIKOLOGI KLINIS</b>	
Hubungan <i>Family Resilience</i> Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Pns (Pegawai Negeri Sipil) Wanita di Kota Bandung <i>Annissa Purwatiasih</i>	29
Modul "Bebas Dari Narkoba" dengan Meningkatkan <i>Abstinence Self Efficacy</i> Melalui Intervensi <i>Group Cognitive Behavioral</i> <i>Irmawati</i>	30

Kualitas Hubungan Ayah Dan Anak Pada Remaja Dengan Problem Penyesuaian Sosial	31
<b>R. Yuli Budirahayu</b>	
Literasi Kesehatan Mental Pada Tenaga Kesehatan	32
<b>Kartika Anis Afifah</b>	
Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Dewasa Muda Dengan Acrophobia	33
<b>Garvin Goei</b>	
Prevalensi Bullying Pada Siswa Sma & Smk Di Surabaya	34
<b>Lutfi Arya</b>	
Learned Helplessness Anak Yang Berada Pada Situasi Eksploitasi Seksual Komersial Anak)	35
<b>Jaka Bagja Darma Wisena</b>	
The Effect Of Parental Attachment Style On Bullying Behavior Of Adolescence In School	36
<b>Layyinah</b>	
Faktor Resiko Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada Anak Korban Kekerasan Seksual	37
<b>Hera Wahyuni</b>	
Nomophobia sebagai Salah Satu Bentuk Withdrawal Symptoms Adiksi Smartphone	38
<b>Maulidta Ningtyas</b>	
Emosi Positif Dalam Mempengaruhi Ketangguhan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autis : Suatu Studi Eksplorasi	39
<b>Nurussakinah Daulay</b>	
Penerimaan Diri Pada Individu Yang Mengalami Kekerasan Emosi	40
<b>Clara Clearesta</b>	
Theraplay sebagai Intervensi pada Masalah Regulasi Diri Anak Usia Dini	41
<b>Fathya Artha Utami</b>	
Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kesiapan Menikah Pada Usia Dewasa Awal	43
<b>Dwi Kencana Wulan, Muthia Amalia</b>	
Media-Multitasking dan Inhibition : Studi pada Kelompok Heavy Media-Multitaskers dan Light Media-Multitaskers Menggunakan Stroop-Task	44
<b>Satrio Priyo Adi</b>	
Peranan Penghayatan Remaja Atas Parenting Style Dalam Membedakan Kecenderungan Mengakses Cybersexual	45
<b>Wahid Hasyim</b>	
Psychological Well Being Pria dan Wanita Ditinjau dari Status Pernikahan	46
<b>Nanik</b>	
Self-Compassion dan compassion for others untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa	47
<b>Bonita Sandika Budi</b>	

<i>Art Therapy</i> Berbasis Cbt Untuk Menurunkan Agresivitas Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga <b>Yustisia Anugrah Septiani</b>	48
Kontribusi Metode <i>Expressive Writing</i> Terhadap <i>Cognitive State Anxiety</i> AtletBulu Tangkis <b>Miftakul Jannah</b>	49
Pendeteksian Model <i>Bifactor</i> Dan Pengujian <i>Measurement Invariance</i> Pada Alat Ukur <i>Beck Depression Inventory</i> Ii (BDI-II) <b>Yonathan Natanael</b>	50
Penerapan Portfolio sebagai Assesmen Keterampilan Berpikir Analitis pada Matakuliah Konstruksi Alat Ukur <b>Damajanti Kusuma Dewi</b>	51

#### **D. TEMA PSIKOLOGI SOSIAL**

Keintiman Menjembatani Relasi Antara Pembungkaman Diri dan Kepuasan Seksual <b>Martha Hesty Susilowati</b>	53
Studi Eksplorasi Interpretasi Teman Sekolah Terhadap Ekspresi Foto Wajah Rekan Sebaya <b>Hartosujono</b>	54
Perbedaan Kepuasan Pernikahan Pada Istri Pelaku Merariq Dan Belakoq Di Suku Sasak Pulau Lombok <b>Julia Tia Saputri</b>	55
Mengenalkan Psikologi Konservasi Melalui Model Perilaku Ekologis Mangrove <b>Akhmad Fauzie</b>	56
Membuat Canang Bersama Kakek dan Nenek: Sebuah Program Antargenerasi Guna Menumbuhkan Rasa Berharga Usia Lanjut dan Perilaku Melestarikan Budaya Bagi Generasi Muda <b>Made Diah Lestari</b>	58
Peningkatan Sensitivitas Antar Budaya Melalui Proses Belajar Budaya <b>Meutia Naully</b>	59
Dinamika Psikologis Korban Kesurupan Patologis: Studi Kasus “Renata” dan “Eni” <b>Anna Maria Anjaryani</b>	61
Motivation and Social Loafing Tendency as Determinants of Academic Achievement <b>Rika Eliana</b>	62
Pengaruh Konformitas Kelompok Teman Sebaya, Konsep Diri terhadap Gaya Hidup Konsumtif pada Remaja <b>Ajeng Namyra Putri</b>	63
Rusunawa dan Identitas Sosialnya <b>Intan Rahmawati</b>	64



Karakteristik Remaja Dengan <i>Celebrity Worship</i> Pada Komunitas Kloss ( <i>Korean Lovers</i> Surabaya)	65
<b>Rikza Novita Muna'amah</b>	
Upaya Ibu Batak Toba dalam Mendidik Anak	66
<b>Ridhoi Meilona Purba</b>	
Masalah Umum yang Dihadapi Remaja dan Coping yang Dilakukan: Penelitian pada Remaja Jawa	67
<b>Viska Erma Mustika</b>	
Kesurupan dalam Perspektif Psikologi Abnormal: Kajian Literatur	68
<b>Retno Budhiarti</b>	
Influence Social Competence And School Stress On Bullying Behavior In Adolescent	69
<b>Indri Eldiorita</b>	
Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Wanita Aceh yang Bercerai	70
<b>Dian Eriyanda</b>	
Kebermaknaan Hidup Ateis	71
<b>Cellia Saragih</b>	
Eksplorasi Dimensi Ritual Religius Remaja Muslim Indonesia	72
<b>Helli Ihsan</b>	
Strategi Pemeliharaan Hubungan Perkawinan Jarak Jauh pada Istri Jawa yang Bekerja	73
<b>Retno Pandan Arum Kusumowardhani</b>	
Pemaknaan Kesejahteraan Di Sekolah: Pendekatan Psikologi Ulayat	74
<b>Nurul Hidayah</b>	
Relasi Dalam Masyarakat Komunal	75
<i>Relation At The Communal Society</i>	
<b>Yohanes Heri Widodo</b>	
Efektifitas Pelatihan Dukungan Sosial Dalam Meningkatkan Perilaku Dukungan Sosial Pada Walinapi	76
<b>Alimatus Sahrah</b>	
Review Sistematis: Relasi Remaja-Orangtua	77
<b>Novi Qonitatin</b>	
Kerentanan Mengalami Kekerasan Pada Anak yang Berkonflik Dengan Hukum Selama Menjalani Proses Hukum	78
<b>Nailatin Fauziyah</b>	
Faktor Harapan Dan Dukungan Sosial Terhadap Kebermaknaan Hidup Pada Anak Jalanan Di Jakarta	79
<b>Aini Wahdah</b>	

## **E. TEMA PSIKOLOGI INDUSTRI DAN ORGANISASI**

Kajian Teoritik Job Performance Ditinjau Dari Work Ethic dan Cultural Value Suku Batak <i>Nenny Ika Putri Simarmataz</i>	81
Citra Direktorat Jenderal Pajak (Djp), Trust Wajib Pajak, Dan Intensi Kepatuhan Pajak <i>Ika Rahma Susilawati</i>	82
Persepsi Resiko Pembelian Dalam Jaringan (Daring) Ditinjau Dari Keterlibatan Produk <i>Selly Dian Widysari</i>	83
Kebahagiaan di Tempat Kerja Ditinjau dari Kepuasan Kerja dan Persepsi Karyawan terhadap Dukungan Organisasi <i>Rini Anggraini</i>	85
Modal Psikologi Dan Kompetensi Kewirausahaan <i>Kristiana Dewayani</i>	86
Bias Wawancara: Perbandingan Stereotip Berat Badan (Ideal Dan Gemuk) Terhadap Penilaian dalam Wawancara Kerja <i>Amalia Soraya</i>	87
Beban Kerja Dan Penghargaan Pada Karyawan Palang Merah Indonesia Terhadap Stres Kerja <i>Sudjiwanati</i>	88
Peran Kepemimpinan pada Perubahan Organisasi <i>Evi Kurniasari Purwaningrum</i>	89
Pengembangan Kepemimpinan Otentik (Konseptualisasi, Pengukuran, Dan Implementasinya Dalam Organisasi) <i>Sus Budiharto</i>	90
Kajian Psikologi Positif dalam Organisasi : <i>Positive Organization Behavior</i> dan <i>Positive Organization Scholarship</i> untuk Keefektifan Organisasi <i>Daniel Octavianus Surya Kristianto</i>	91
Rancangan Employee Assistance Program(EAP) Untuk Menunjang Peningkatan Quality of Work Life(QWL) Pada Karyawan PT. X <i>Satryo Anggoro</i>	92
Umpan Balik Assesmen Psikologi Upaya Meningkatkan Komitmen Karyawan <i>Ermina Istiqomah</i>	93
Job Evaluation sebagai Langkah Pengembangan Aspek Financial Reward Management System di PT. X <i>Heidi Patricia</i>	94

## **F. TEMA KAJIAN PSIKOLOGI OLAHRAGA**

Kajian Psikologi Olahraga : Kaitan Kepribadian Dengan Prestasi Atlet <i>Weni Endahing Warni</i>	96
Hubungan Antara Kontrol Diri dan Komitmen Tim dengan Kohesivitas Tim Futsal <i>Herdiana Candrika Maharani</i>	97
Resiliensi Pada Atlet Penyandang TunaDaksa <i>Erlyn Wulandari</i>	98

## ***Psychological Well Being* Pria dan Wanita Ditinjau dari Status Pernikahan**

**Nanik, Ananda Lativa Putri II, dan Lucky Astrida Setyo Hariani**

Mahasiswa Program Doktoral Fakultas Psikologi Universitas Airlangga/Fakultas Psikologi  
Universitas Surabaya/ Jl. Raya Kalirungkut, Surabaya/031-2981140  
nanik@staff.ubaya.ac.id

### **Abstrak.**

Tujuan penulisan ini mendeskripsikan dua hasil penelitian terhadap *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) pria dan wanita ditinjau dari status pernikahan. Subjek penelitian I ialah 60 subjek wanita belum menikah dan 60 wanita menikah berusia 25-40 tahun. Subjek Penelitian II ialah 50 pria belum menikah dan 50 pria menikah berusia 30-40 tahun. Pemilihan subjek dua penelitian ini di Surabaya dengan teknik *snowball sampling-purposive incidental type*. Alat ukur yang digunakan ialah angket kesejahteraan psikologis yang dimodifikasi dari Ryff. Teknik analisis data penelitian pertama menggunakan *independent sample test* dan penelitian kedua menggunakan Mann-Whitney U. Dua hasil penelitian tersebut menunjukkan 1) Kesejahteraan psikologis wanita belum menikah dan wanita menikah secara signifikan tidak berbeda ( $p = 0.313$ ,  $p > 0.05$ ); 2) Kesejahteraan psikologis pria belum menikah dan pria menikah secara signifikan tidak berbeda ( $p = 0.139$ ,  $p > 0.05$ ). Kedua hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak berkaitan dengan status pernikahan.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, status pernikahan, tipe pengambilan sampel insidental purposif bola salju

### **Abstract**

The aim of this article is to describe two researches result on psychological well-being of men and women based on marital status. Research I subjects are 60 single women and 60 married women age ranged 35-50 years old. Research II subjects are 50 single men and 50 married men age ranged 25-40 years old. Both researches subjects are from Surabaya, enrolled by snowball sampling-purposive incidental type. Instrument to measure *psychological well-being* is a modified scale by Ryff. The technique of data analysis of the research I uses independent sample test and the research II uses Mann-Whitney U. Both researches indicate: 1) there is no significant differences between single women and married women psychological well-being ( $p = 0.313$ ,  $p > 0.05$ ); 2) there is no significant differences between single man and married man psychological well-being ( $p = 0.139 > 0.05$ ). Both results show that psychological well-being is not tied to marital status.

Key words : psychological well-being, marital status, snowball sampling- purposive incidental type

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi begitu pesat sehingga memicu perkembangan profesionalisme dan peluang berkarir dalam berbagai bidang. Menghadapi situasi ini, generasi muda terstimulasi untuk membekali diri melalui jenjang pendidikan dengan tuntutan yang lebih tinggi, tidak hanya cukup dengan pendidikan sarjana strata satu. Kondisi ini membuat masyarakat dan keluarga di Indonesia tidak lagi membatasi pria dan wanita dalam bidang-bidang profesionalisme tertentu saja. Bahkan saat ini masyarakat dan keluarga cenderung menempatkan

pria dan wanita sejajar dalam hak meraih pendidikan, bidang profesionalisme, jenjang karir, dan berbagi peran dalam tugas-tugas domestik. Kondisi ini juga berdampak pada penundaan usia pernikahan generasi muda saat ini baik disadari/disengaja maupun tidak sampai memasuki akhir usia dewasa awal hingga usia dewasa madya (35 – 40 tahun). Sebagian besar di antara mereka bertahan dan menikmati dengan status belum menikah mereka dengan berbagai alasan.

Berbagai alasan menjadi wanita belum menikah hingga saat ini ditemukan dalam beberapa penelitian di Cina, India, Indonesia, dan Malaysia (Nanik, 2015; Beri dan Beri, 2013; Wang&Abbott; Gaetano, 2009; Ibrahim, 2009; dan Situmorang, 2005), yaitu:

- a. Kesempatan wanita untuk mengembangkan potensi diri dalam berbagai bidang semakin luas dan penghargaan akan prestasi kerja wanita semakin nyata, mengarahkan wanita untuk mendahulukan orientasi bekerja dibandingkan menikah.
- b. Perubahan persepsi tentang pernikahan (penting/harus menjadi tidak penting/tidak harus).
- c. Konsekuensi-konsekuensi pernikahan semakin dipertimbangkan.
- d. Perubahan nilai keberhargaan diri wanita, tidak lagi dinilai hanya dari status pernikahannya, tetapi pada aktualisasi diri/bekerja dan mencapai kemandirian finansial.
- e. Wanita lebih memprioritaskan kemandirian, kebebasan, dan pekerjaan/karir dibandingkan pernikahan.
- f. Mulai berkembang apresiasi positif masyarakat terhadap wanita belum menikah yang mandiri dan berhasil
- g. Usia yang dianggap sudah terlalu tua, fisik yang dianggap kurang menarik, adanya ketidaktepatan waktu ketika bertemu dengan seorang pria, atau merasa bahwa belum menemukan pria yang tidak tepat, serta adanya kelemahan karakter pada diri sendiri maupun orang lain.
- h. Kriteria seleksi tradisional dengan budaya patriakal membatasi keleluasaan untuk memilih seorang pasangan ideal untuk wanita bekerja belum menikah berpendidikan (seorang pria dengan status karir yang lebih sukses dan sosial ekonomi yang lebih tinggi).

Banyak alasan yang melatarbelakangi pria belum menikah, antara lain: masalah ideologi atau panggilan agama, trauma perceraian, tidak memperoleh jodoh, terlanjur memikirkan karir dan pekerjaan, dan ingin menjalani kehidupan pribadi secara bebas (Dariyo, 2003). Adapun hasil survey Majalah Femina (N0 14/XXXIV 6-12 April 2006, Kokonata, 2006) terhadap 60 pria berusia 25-35 tahun, masih belum menikah dengan alasan: tidak ingin kebebasan dikekang (35%), ingin fokus pada karier (29%), belum merasa mapan (20%), belum ketemu yang tepat (16%).

Pernikahan mungkin akan membuat seorang pria kehilangan beberapa hal, seperti kebebasan, namun di sisi lain pernikahan juga menawarkan beberapa keuntungan seperti meningkatnya ekonomi, kesehatan, dan tingkat kebahagiaan (Zanden, et al., 2007). Pada individu yang menikah, depresi dan gangguan mental lainnya juga lebih jarang muncul jika dibandingkan dengan yang belum menikah (Gove & Tudor, dalam Marks & Lambert, 1996). Pernikahan juga memberikan dampak pada produktifitas laki-laki, menurut Bardasi & Taylor (2005) pernikahan telah memberikan kontribusi yang positif bagi produktifitas kerja pada laki-laki sehingga dapat meningkatkan gaji dan mendapatkan promosi pekerjaan (penempatan).

Berdasarkan penelitian Wood, dkk (2007) dan Loewenstein, dkk (2004) diketahui bahwa wanita belum menikah usia 35-65 tahun merasa lebih tertekan, tidak bahagia, tidak tercukupi, tidak puas, stres, depresi, dan tidak sehat secara emosi dibandingkan wanita menikah yang memiliki kualitas pernikahan baik, relasi sehat dengan suami, dan pernikahan yang bahagia. Perasaan-perasaan tersebut muncul akibat korelasi dengan faktor-faktor seperti kesepian, tidak mempunyai banyak teman, tidak terpenuhinya kebutuhan seksual, kesehatan, dan kemampuan bekerja. Wanita belum menikah karena belum mendapatkan pasangan padahal ada keinginan untuk menikah dan telah berusia di atas 30 tahun kemungkinan kurang mampu menerima keadaan dirinya sendiri, kurang mampu memotivasi diri sendiri dan mengelola emosi dengan baik

pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain, sehingga lebih rentan terhadap tekanan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa wanita belum menikah tersebut kemungkinan memiliki kesejahteraan psikologis yang kurang optimal.

Terdapat juga penelitian yang mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis wanita menjadi menurun setelah menikah, seperti yang dituliskan oleh Lianawati (2008) tuliskan dalam blog *feministnya*, yaitu: "*Sejumlah penelitian menunjukkan kesejahteraan psikologis perempuan menurun setelah menikah.*" Hal ini mungkin terjadi dikarenakan distres-distres yang muncul dalam pernikahan, seperti peran yang bertambah karena tidak hanya menjadi seorang istri, wanita juga berperan sebagai ibu dan wanita karir (jika bekerja). Wanita memiliki peran ganda sebagai seorang istri dari suaminya, ibu rumah tangga, pendidik bagi anak-anaknya, menjalankan tugas-tugas reproduksi, anggota masyarakat dan bahkan ada juga yang berperan sebagai pencari nafkah. Ada pula penelitian yang mengatakan sebaliknya yang mengatakan bahwa dengan menikah, maka wanita dapat hidup lebih sehat dan terhindar dari penyakit psikologis, seperti menurunnya level depresi dan kesehatan yang meningkat (Oswald & Wilson, 2005).

Status pernikahan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, didukung hasil penelitian Kim (2002), individu-individu yang menikah memiliki tingkat PWB yang lebih tinggi dibandingkan kelompok status pernikahan yang lain (janda/duda, bercerai, dan belum menikah). Marks (1996) juga mengemukakan hasil penelitiannya bahwa semua kelompok wanita single lebih miskin daripada teman imbalan mereka yang menikah dalam konteks penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan tujuan hidup). Wanita berpisah atau bercerai tidak berbeda dari wanita menikah dalam relasi positif dengan orang lain, sedangkan wanita belum menikah melaporkan lebih miskin dalam relasi positif daripada wanita menikah. Selanjutnya pada pria bercerai dan tidak pernah menikah secara sama menampilkan penerimaan diri, penguasaan lingkungan relasi positif dengan orang lain, dan tujuan dalam hidup lebih rendah.

Ryff (1995) mendefinisikan kesejahteraan psikologis (PWB) sebagai suatu perjuangan untuk kesempurnaan yang mewakili realisasi dari potensi sebenarnya seseorang. Ryff, 1989 mengungkapkan PWB merupakan sebuah konstruksi multi dimensi yang dibuat dari sikap-sikap/pendirian-pendirian hidup (Ryff, 1989). Model Ryff terdiri dari enam dimensi psikologis : 1) penerimaan diri: memiliki sikap positif tentang dirinya selain kesadaran akan keterbatasannya; 2) relasi positif dengan orang lain: hangat, memuaskan, dan ikatan interpersonal yang saling mempercayai, kemampuan berempati kuat, kasih sayang, dan keintiman; 3) kemandirian : sebuah perasaan dari kebulatan tekad/ketetapan hati/penentuan diri sendiri, ketidakbergantungan, pengaturan perilaku, dan kemampuan untuk melawan tekanan sosial; 4) penguasaan lingkungan: kemampuan seseorang untuk memilih dan menciptakan lingkungan mereka menghargai kebutuhan dan kesukaan pribadi mereka, dan penggunaan efektif dari kesempatan-kesempatan sekitar ; 5) tujuan hidup: menemukan arti dalam upaya-upaya dan tantangan-tantangan pribadi, sebuah perasaan memimpin; dan 6) pertumbuhan pribadi : pengembangan potensi pribadi melalui pertumbuhan dan pengembangan sebagai seorang pribadi, dan menjadi terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru (Ryff, 2013).

Berbagai hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan hasil yang bervariasi tentang peran status pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis pria dan wanita. Selain itu status pernikahan masih menjadi harapan dan tolok ukur kebahagiaan hidup individu, meskipun kondisi perkembangan tuntutan hidup, gaya hidup norma-norma sosial, dan budaya saat ini sudah moderat. Penulis berasumsi bahwa pria dan wanita yang menikah maupun belum menikah dapat mengalami tingkat kesejahteraan psikologis yang bervariasi. Hal ini tergantung dengan bagaimana mereka masing-masing menerima diri sendiri, mandiri terhadap tekanan sosial yang terjadi, dapat mengontrol lingkungan eksternal, mempunyai potensi arti hidup, dan dapat merealisasikan potensi yang ada dalam dirinya. Oleh karena itu penulis ingin mengetahui kondisi kesejahteraan psikologis pria dan wanita ditinjau dari status pernikahan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wacana teoritis tentang perbedaan kesejahteraan psikologis pria dan wanita

menikah dan belum menikah di Surabaya (sebagai salah satu kota metropolitan di Indonesia) dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya di luar negeri.

## Metode

Variabel tergantung (*dependent variable*) dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis, sedangkan variabel bebas (*independent variable*) adalah status pernikahan (menikah dan belum menikah). Berikut ini definisi operasionalnya :

1. Pria dan wanita belum menikah adalah pria dan wanita yang sama sekali belum pernah menikah dalam usia di atas 25 tahun atau sudah masuk dalam usia dewasa, yang belum atau tidak memiliki pasangan. .
2. Kesejahteraan psikologis adalah tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, dapat mengontrol lingkungan eksternal secara optimal, memiliki arti dalam hidup, serta mampu menampilkan potensi dirinya (Ryff & Keyes, 1995). Penelitian ini mengacu pada dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (2013), yaitu:

- a. Otonomi

Otonomi merupakan tingkat kemampuan individu dalam menentukan nasib sendiri, mencapai kebebasan, pengendalian internal, dan pengaturan perilaku internal.

- b. Penguasaan lingkungan

Penguasaan lingkungan merupakan tingkat kemampuan individu dalam memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi batinnya, ditandai dengan adanya kemampuan individu untuk tetap bergerak maju ke depan, mampu menghadapi dunia yang mengecewakan (tidak sesuai dengan harapannya) secara rasional, dan mampu menangkap makna yang paling efektif guna mencapai pilihan tujuannya sendiri..

- c. Pertumbuhan pribadi

Pertumbuhan pribadi merupakan tingkat kemampuan yang berkelanjutan dalam mengembangkan potensi individu, menumbuhkan dan memperluas diri sebagai orang (*person*), kemampuan untuk menyatakan diri dan melawan rintangan eksternal, sehingga pada akhirnya individu berjuang untuk meningkatkan kesejahteraan (*well being*) daripada sekedar memenuhi aturan moral.

- d. Hubungan positif dengan orang lain

Hubungan positif dengan orang lain merupakan tingkat kemampuan individu dalam membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, hubungan interpersonal yang didasari kepercayaan, serta perasaan empati dan kasih sayang yang kuat.

- e. Tujuan hidup

Pemahaman yang jelas mengenai tujuan hidup, pendirian terhadap tujuan, dan tujuan yang telah direncanakan adalah bagian terpenting dari pencapaian tujuan dan makna hidup.

- f. Penerimaan diri

Penerimaan diri merupakan tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya sendiri apa adanya, tanggung jawab terhadap diri sendiri, berani mengakui kesalahan, dan introspeksi diri.

Desain penelitian ini bersifat deskripsi kuantitatif komparatif karena penulis tertarik untuk mendeskripsikan hasil pengukuran kesejahteraan psikologis pria dan wanita belum menikah.

Subjek penelitian I ialah 60 subjek wanita belum menikah dan 60 wanita menikah berusia 25-40 tahun. Subjek Penelitian II ialah 50 pria belum menikah dan 50 pria menikah berusia 30-40 tahun. Pemilihan subjek penelitian di Surabaya dengan teknik *snowball* tipe *purposive incidental sampling*. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan angket tertutup untuk mengukur

kesejahteraan psikologis (skala Ryff 84 aitem, 42 *favorable* dan 42 *unfavorable*), dan angket terbuka berupa data identitas dan pertanyaan-pertanyaan penunjang guna memperkaya data yang diperoleh.

Analisis data dalam dua penelitian ini, antara lain uji validitas menggunakan korelasi *product moment*, uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*, uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Z*, uji homogenitas menggunakan *Levene*, dan uji hipotesis menggunakan statistik parametrik *anakova* untuk mengetahui perbedaan varians yang lebih dari dua sampel dan ada kovariat, *independent t sample* (untuk penelitian I), Mann-Whitney U dan Kruskal-Wallis (untuk penelitian II).

### Hasil

Hasil uji terhadap aitem-aitem kuisioner PWB meliputi : 1) uji validitas penelitian I : 0.188 – 0.677 dan penelitian II : 0,218- 0.842; 2) uji reliabilitas penelitian I : 0.957 dan penelitian II : 0,954, 3) uji normalitas penelitian I :  $p = 0.199$ ,  $p > 0.05$  (normal) dan penelitian II : 0,02,  $p < 0.05$  (tidak normal)), uji homogenitas penelitian I :  $p = 0.313$ ,  $p > 0.05$  dan penelitian II:  $p = 0.198$ ,  $p > 0.05$  (keduanya homogen).

Hasil uji hipotesis penelitian I secara keseluruhan menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada wanita menikah tidak berbeda dengan kesejahteraan psikologis wanita belum menikah, dengan  $p = 0.313$  ( $p > 0.05$ ). Keduanya berada pada kategori yang tergolong tinggi. Berikut ini adalah hasil deskripsi jawaban subjek penelitian yang menikah dan belum menikah terhadap angket kesejahteraan psikologis :

1. Sebagian besar subjek memiliki otonomi yang tinggi baik yang menikah (56.7%) maupun yang belum menikah (60.0%). Pada hasil analisis butir dimensi otonomi menunjukkan bahwa pernyataan yang paling banyak dipilih oleh wanita menikah adalah subjek merasa yakin bahwa subjek mampu menghadapi kehidupan yang subjek jalani saat ini. Kemudian sama hal nya pada wanita belum menikah menyatakan bahwa subjek mampu menghadapi kehidupan yang subjek jalani saat ini. Terlihat dari kedua pernyataan yang sama di atas bahwa wanita menikah dan belum menikah memiliki kemandirian dan rasa kebebasan dalam menghadapi hidup yang dijalani saat ini.
2. Sebagian besar subjek memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi baik wanita menikah (70%) maupun belum menikah (61.7%). Hasil analisis butir dimensi penguasaan lingkungan menunjukkan bahwa wanita menikah merasa bahwa ketika menghadapi suatu masalah, subjek mampu mencari alternatif jalan keluar karena subjek memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan sekitarnya. Kemudian pada wanita belum menikah menyatakan bahwa subjek berusaha menjalin komunikasi dengan orang-orang yang baru subjek kenal. Kondisi ini menunjukkan bahwa subjek mampu menciptakan lingkungan yang cocok dan sesuai dengan diri subjek. Hal ini terkait dengan tuntutan eksternal dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Individu yang memiliki otonomi dan penguasaan lingkungan yang tinggi menunjukkan bahwa individu tersebut sudah merampungkan tuntutan eksternalnya demi memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi.
3. Sebagian besar subjek memiliki pertumbuhan pribadi yang tinggi baik yang menikah (76.7%) maupun yang belum menikah (56.7%). Pada hasil analisis butir dimensi pertumbuhan pribadi menunjukkan bahwa subjek suka mengikuti kegiatan yang dapat membuat hidup subjek lebih bermakna dan berusaha meningkatkan keterampilan yang subjek miliki. Kemudian pada wanita belum menikah menunjukkan bahwa subjek merasa bahwa hidup ini merupakan suatu proses pembelajaran dan subjek berusaha meningkatkan ketrampilan yang subjek miliki. Terlihat pada penjelasan di atas bahwa subjek memiliki kesadaran bahwa suatu individu harus terus berkembang untuk mengembangkan potensi positif yang dimiliki dan terus bertumbuh. Individu yang terus berkembang, seperti tumbuhan, tidak akan layu dan mati karena individu tersebut mendapatkan suatu pembelajaran, evaluasi, dan pelajaran setiap harinya. Hal ini dapat meminimalisir datangnya emosi negatif pada individu tersebut karena individu akan



- mendapatkan hal-hal yang baru dalam hidupnya dan dapat mendukung tingginya kesejahteraan psikologis pada suatu individu (Ryff, 1989).
4. Pada analisis butir aspek hubungan positif dengan orang lain juga hampir semuanya tinggi pada wanita baik yang menikah (71.7%), maupun yang belum menikah (60%). Hal ini didukung oleh aitem yang paling banyak dipilih subjek adalah yang menyatakan bahwa subjek merasa nyaman berada di lingkungan sekitarnya. Selanjutnya mengenai analisis butir aspek hubungan positif dengan orang lain pada wanita belum menikah menunjukkan bahwa subjek dapat memahami perasaan yang sedang dialami teman subjek ketika mereka menceritakan masalahnya kepada subjek. Terlihat bahwa banyak subjek yang dapat memiliki perasaan empati dan afeksi kepada orang lain yang menandakan bahwa subjek memiliki hubungan positif dengan orang lain yang dapat mendukung tingginya kesejahteraan psikologis. Hal ini juga terbukti dengan hampir semua wanita menikah (78.33%) dan belum menikah (96.67%) memiliki teman akrab atau sahabat baik. Hubungan yang positif merupakan salah satu komponen utama yang dapat memengaruhi kesehatan mental (Ryff, 1989). Individu yang merasa nyaman dengan lingkungan sekitarnya dan dapat memahami perasaan yang dialami oleh orang lain (empati) sebagai manifestasi adanya hubungan yang positif antara individu dengan lingkungan sekitarnya. Jika individu telah memiliki penerimaan diri dan hubungan positif yang optimal, maka tuntutan internal dari individu telah terpenuhi. Hal ini lah yang dapat mendukung tingginya aspek hubungan positif dengan orang lain.
  5. Wanita menikah (50%) dan belum menikah (53.3%) memiliki tujuan hidup yang tinggi. Hasil analisis butir dimensi tujuan hidup menunjukkan bahwa wanita menikah masih tetap bersemangat untuk mencapai kesuksesan karir, subjek berusaha menabung untuk masa depan subjek, dan memiliki target dalam hidup yang ingin dicapai. Kemudian pada wanita belum menikah menyatakan bahwa subjek tetap bersemangat untuk mencapai kesuksesan karir dan merasa bahagia jika keberadaan subjek berguna bagi orang lain. Terlihat dari penjelasan di atas bahwa wanita menikah dan belum menikah memiliki kesadaran mengenai tujuan hidupnya dan memiliki tujuan hidup. Individu yang dapat memiliki kesadaran bahwa individu memiliki tujuan hidup dan dapat memaknai hidupnya, akan dapat mendukung kesejahteraan psikologisnya (Ryff, 1989). Ketika suatu individu dapat memahami apa yang sebenarnya dilakukannya maka dapat memengaruhi kesejahteraan psikologisnya (Batram & Boniwell, 2007).
  6. Pada analisis butir aspek penerimaan diri, wanita menikah paling banyak memilih aitem yang menyatakan bahwa wanita menikmati kehidupan yang dijalannya saat ini dan merasa nyaman dengan dirinya apa adanya saat ini (96.66%). Selanjutnya pada wanita belum menikah menyatakan bahwa wanita menyukai segala aspek yang ada dalam hidupnya dan menyukai setiap kelebihan yang dimiliki (98.33%). Dimensi penerimaan diri merupakan salah satu penunjang kesejahteraan psikologis sebagai pusat kesehatan mental (Ryff, 1989). Jika ingin memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, maka seseorang harus menerima dirinya terlebih dahulu baik itu masa lalu maupun masa yang akan datang. Tingginya dimensi penerimaan diri ini juga dapat didukung oleh sebagian besar subjek penelitian memiliki gelar Sarjana, pekerjaan, kepuasan pekerjaan. Penerimaan diri terkait dengan aktualisasi diri (Ryff, 1989).
  7. Tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi pada wanita menikah maupun belum menikah dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain : pendidikan, pekerjaan, status sosial ekonomi, kepribadian, pengalaman hidup, usia perkembangan dan jenis kelamin (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 2013). Berdasarkan pada tabel pendidikan terakhir dan pekerjaan, terlihat bahwa pendidikan terakhir pada subjek penelitian yang paling banyak adalah sarjana (sebesar 50% pada wanita menikah dan sebesar 70% pada wanita belum menikah) dan hampir semua subjek penelitian memiliki pekerjaan (sebesar 93.34% pada wanita menikah dan 95% pada wanita belum menikah). Hal ini menandakan bahwa wanita menikah maupun belum menikah telah memenuhi salah satu tugas perkembangan yang seharusnya dilakukan oleh para golongan dewasa awal, yakni meniti karir guna memantapkan kehidupan ekonominya. Pendidikan

berkorelasi positif dengan tingkat kesejahteraan psikologis, yang berarti jika semakin tinggi pendidikannya maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis. Individu yang mempunyai pendidikan yang tinggi mempunyai peluang lebih besar dalam mendapatkan pekerjaan yang baik. Individu yang memiliki pekerjaan berpeluang lebih besar dalam menemukan relasi sosial yang positif, aktualisasi diri yang terpenuhi, dan wawasan yang lebih luas. Rasa kejenuhan maupun kesepian jarang menghinggapi individu yang bekerja, hal ini dikarenakan individu yang bekerja selalu mempunyai aktivitas dalam kesehariannya. Pekerjaan dinilai dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Hampir semua subjek penelitian memiliki pekerjaan. Individu yang tidak memiliki pekerjaan akan dilanda stres tinggi karena asumsinya mereka yang tidak mempunyai pekerjaan itu menganggur dan kurang melakukan aktivitas, sehingga dapat menimbulkan resiko stres tinggi yang menyebabkan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis. Kemudian dapat dikatakan bahwa hampir sebagian besar dari subjek penelitian bekerja dan mempunyai penghasilan sebesar 1 - < 5 juta setiap bulannya (80% pada wanita menikah dan 81.66% wanita belum menikah). Individu yang mampu mencapai harapannya, seperti penghasilan dan status sosial, biasanya mempunyai tingkat *well-being* yang lebih tinggi dibanding dengan yang tidak mencapai harapannya.

Hasil penelitian II menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis yang signifikan antara pria menikah dan pria belum menikah ( $p=0.139$ ,  $p > 0.05$ ). Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Lee, Secombe, Shehan (Stutzer&Frey, 2003) bahwa kesejahteraan psikologis pria menikah dan belum menikah mulai menunjukkan ke arah yang sejajar, pria belum menikah menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologis dan sama bahagiannya dengan pria menikah. Pada hasil analisis regresi dari masing-masing aspek kesejahteraan psikologis terlihat bahwa aspek pertumbuhan pribadi memiliki sumbangan efektif yang paling besar ( $R = 0.913$  dan  $R^2 = 0.836$ ). Dengan demikian aspek pertumbuhan pribadi memberikan sumbangan efektif sebesar 83.6% terhadap kesejahteraan psikologis. Selanjutnya dari masing-masing aspek kesejahteraan psikologis (penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi) pada pria belum menikah dan menikah dapat dikatakan hampir tidak ada perbedaan, kecuali aspek otonomi yang mencolok ada perbedaan. Pada pria belum menikah memiliki otonomi yang lebih tinggi daripada pria menikah. Hal ini bisa dipahami karena pria belum menikah terkondisikan/terlatih untuk mampu mengurus segala keperluan hidup mereka secara mandiri, tidak ada seseorang yang menyediakan kebutuhan mereka. Belum menikah terbiasa mampu mengatasi segala permasalahan dalam hidupnya secara mandiri, karena belum adanya pasangan yang dapat diajak berbagi beban hidup. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Marks&Lambert(1996) yang menyatakan bahwa pada yang belum menikah, aspek otonominya lebih tinggi daripada yang menikah.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mengenai Alasan Subjek Wanita Belum Menikah

Alasan Belum Menikah	Frekuensi	(%)
Belum mendapatkan pasangan yang sesuai	31	54.41
Fokus pada karir dan pendidikan	19	27.94
Perlu waktu untuk memantapkan diri	1	1.47
Keinginan untuk bebas dan mandiri	4	5.88
Ketidakmampuan finansial	3	4.41
Ada tanggungan dari keluarga	2	2.94
Tuntutan hidup yang tinggi	2	2.94
Trauma dalam menjalin relasi dengan lawan jenis	1	1.47
Pilihan hidup	5	7.35

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mengenai Alasan Subjek Pria Belum Menikah

<b>Alasan Belum Menikah</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Belum bertemu yang tepat	<b>26</b>	<b>52.0</b>
Belum siap secara mental dan materi	15	30.0
Ingin fokus pada karir	6	12.0
Masih ingin bebas	3	6.0

### **Diskusi**

Kesejahteraan psikologis yang tinggi tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin dan status pernikahan. Baik pada pria dan wanita yang menikah dan belum menikah dapat memiliki kesejahteraan psikologis tergolong tinggi.

Aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang memiliki sumbangan efektif terbesar pada pria belum menikah ialah pertumbuhan pribadi, sedangkan pada wanita belum menikah ialah hubungan positif dengan orang lain.

Aspek-aspek kesejahteraan psikologis pada pria belum menikah dan menikah dapat dikatakan hampir tidak ada perbedaan, kecuali aspek otonomi yang mencolok ada perbedaan. Pada pria belum menikah memiliki otonomi yang lebih tinggi daripada pria menikah.

Salah satu faktor pendukung yang dominan untuk memiliki kesejahteraan psikologis tinggi pada pria dan wanita yang menikah dan belum menikah ialah pendidikan tinggi, pekerjaan, hubungan positif dengan orang lain.

### **Kesimpulan dan Implikasi**

Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan dari hasil penelitian-penelitian sebelumnya bahwa status pernikahan tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu. Perlu dikaji pada penelitian selanjutnya mengapa pria dan wanita dewasa awal dengan rentang usia 25 – 40 tahun belum menikah di Indonesia, khususnya di Surabaya masih dapat mengalami kesejahteraan psikologis yang optimal.

Perbedaan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis pada pria belum menikah dan wanita belum menikah serta pada pria menikah dan belum menikah. Hal ini menarik untuk diteliti lebih lanjut, bagaimana karakteristik peran gender, tuntutan budaya sosial dan pengasuhan dalam keluarga mempengaruhi akan hal ini.

Setiap individu pria dan wanita baik menikah dan belum menikah pada dasarnya bisa mencapai kesejahteraan psikologis tergantung dengan bagaimana mereka masing-masing menerima diri sendiri, mandiri terhadap tekanan sosial yang terjadi, dapat mengontrol lingkungan eksternal, mempunyai potensi arti hidup, dan dapat merealisasikan potensi yang ada dalam dirinya.

### **Saran**

Setiap individu perlu mengarahkan dirinya untuk mencapai pendidikan yang tinggi sehingga bisa menunjang untuk memiliki pekerjaan yang berpenghasilan baik dan pada akhirnya bisa mencapai kesejahteraan psikologis tanpa memperhatikan status pernikahannya.

Bagi wanita belum menikah relasi positif dengan orang lain perlu dilakukan dengan memiliki kehangatan, memuaskan, mempercayai relasi dengan orang lain; perhatian tentang kesejahteraan orang lain; mampu berempati kuat, sayang, dan intim; memahami saling timbal balik

dalam relasi. Relasi positif dengan orang lain dapat memberikan peran yang berarti bagi untuk bisa mencapai kesejahteraan psikologis

Bagi pria belum menikah perlu mengarahkan diri pada kegiatan-kegiatan pertumbuhan pribadi dengan memiliki suatu perasaan pengembangan yang berkelanjutan, melihat diri sendiri sebagai pertumbuhan dan perluasan, terbuka terhadap harapan-harapan baru, memiliki kepekaan merealisasikan potensinya, melihat peningkatan dalam diri dan perilaku melampaui waktu, berubah dalam cara-cara yang dapat mencerminkan pengetahuan diri dan keefektifan. Kegiatan-kegiatan pertumbuhan pribadi dapat memberikan peran yang berarti bagi dirinya untuk bisa mencapai kesejahteraan psikologis.

### Pustaka Acuan

- Bartram, D., & Boniwell, L. (2007, September). The science of happiness: Achieving sustained psychological wellbeing. *Positive Psychology in Practice*, pp. 478-482.
- Bardasi, E. & Taylor, M. (2005). Marriages and Wages. *Working papers of the Institute for Social and Economic Research*, paper 2005-1. Colchester: University of Essex.
- Beri, N., & Beri, A. (2013). Perception of single women towards marriage, career and education. *European Academic Research*, Vol. 1, 855-869.
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Gaetano, A. (2009). Single women in urban China and the “unmarried crisis”: Gender resilience and gender transformation. Postdoctoral research fellow at the Centre for East and Southeast Asian Studies Lund University, Sweden.
- Gove, W. R. (1972). The Relationship between sex roles, marital status, and mental illness. *Social Force*, 51(1), 34-44.
- Hariani, L.A. S (2011). *Perbedaan psychological well-being pada laki-laki dewasa awal ditinjau dari status pernikahan*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Surabaya, Surabaya.
- Ibrahim (2009). Understanding singlehood from the experience of never married Malay Muslim Women in Malaysia: Some preliminary findings. *European Journal of Social Sciences*, 8(3).
- Kim, H.K. & Kenry, P.C. (2002). The Relationship Between Marriage and Psychological Well Being A Longitudinal Analysis. *Journal of Family Issues*, 23 (8), 885 – 991. Sage Publications.
- Kokonata. (2006). *Alasan pria tetap sebelum menikah*. Artikel. Online, diambil pada 6 Maret 2010, dari <http://kokonata.multiply.com/journal/item/53>.
- Lianawati, E. (2008). Kesejahteraan psikologis istri ditinjau dari sikap peran gender pada pasutri muslim. *Jurnal Psikologi*, Vol. 2 (1), 29-41
- Loewenstein, S. F., Bloch, N. E., Campion, J., Epstein, J. S., Gale, P., & Salvatore, M. (2004). A study of satisfactions and stresses of single women in midlife. *Sex Roles*, Vol. 7 (11) 1127 - 11241.
- Marks, N. F. (1996). Flying solo at midlife: Gender, marital status, and psychological well-being. *Journal of Marriage and the Family*, 58(4), 917-932.
- Marks, N., F. (1996). Midlife marital status differences in social support relation with adult children and psychological well being. *Journal of Family Issues*, Vol. 16 (1), 5 -28.
- Marks, N.F. & Lambert, J.D. (1996). *Marital status continuity and change among young and midlife adult : Longitudinal effect on psychological well-being*. Presented in National Council on Family Relation Annual Meeting, University of Wisconsin-Madison, Wisconsin.
- Nanik. (2015). *Aku perempuan yang berbeda dengan perempuan lain di jamanku : Aku bisa bahagia meski aku belum menikah*. Dipresentasikan dalam Seminar Nasional Positive Psychology 2015 :

- “Embracing a new way of life promoting positive psychology for better a mental health”,  
Surabaya : Fakultas Psikologi Unika Widya Mandala.
- Oswald, A.J.&Wilson C.M. (2005). *How does marriage affect physical and psychological health?* A survey of the longitudinal evidence (online). Retrieved May, 5, 2011, from <http://ftp.iza.org/dp1619.pdf>
- Papalia, D. E., Sterns, H. L., Feldman, R. D., & Camp, C. J. (2002). *Adult development and aging* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: McGraw Hill Companies, Inc.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human development* (10th ed.). New York: McGraw-Hill
- Putri IL., A.L. (2011). *Perbedaan psychological well-being pada wanita ditinjau dari status pernikahan*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Surabaya, Surabaya.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57: 1069-1081
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). *The Structure of psychological well being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57: 1069-1081.
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69: 719-727.
- Ryff, C.D. (2013). Psychological Well-Being Revisited : *Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28.
- Stutzer, A. & Frey, B.S. (2003). Does marriage make people happy, or do happy people get married. *Journal of Socio-Economics*, 2: 326-347.
- Wang, H., & Abbot, D. A. (2013). Waiting for Mr. Right: The meaning of being a single educated Chinese female over 30 in Beijing and Guangzhou. *Women's Studies International Forum* 40, 222-229.
- Winterstein, T. B., & Rimon, C. M. (2014). The experience of being an old never-married single: A life course perspective. *The International Journal of Aging and Human Development*, Vol. 78(4), 379-401.
- Wood, R. G., Goesling, B., & Avellar, S. (2007). *The effects of marriage on health: A synthesis of recent research evidence*. Retrieved June 19, 2007 from [aspe.hhs.gov/hsp/07/marriageonhealth/report.pdf](http://aspe.hhs.gov/hsp/07/marriageonhealth/report.pdf).
- Zanden, J. W. V., Crandell, T. L., Crandell, C. H. (2007). *Human Development* 8<sup>th</sup> ed. New York: McGraw Hill.